CAREOPS MAEUMI

걱정 나누기 기록지

A4 빈 기록 양식 | 기록한 날짜: _____

남기고 싶은 만큼만 적어요. 확실하지 않은 칸은 비워 두어도 돼요. 점수나 정답은 없어요.

1. 지금 가장 큰 걱정

'다 망할 것 같아'보다 무엇이 어떻게 될까 걱정되는지 적어요.

2. 지금 내가 할 수 있는 것

상대방의 반응을 바꾸는 일보다 직접 할 수 있는 준비를 적어요.

3. 지금은 알 수 없거나 기다릴 것

아직 없는 정보를 상상으로 채우고 있는 부분을 적어 봐요.

4. 다음 행동 하나와 마칠 시점

준비가 끝없이 늘어나지 않도록 어디까지 할지 정해요.

5. 걱정이 다시 떠오르면

걱정을 억지로 없애려 하기보다 계획을 확인하고 돌아올 활동을 정해요.

분류가 애매하면 '아직 모르겠다'고 남겨 두어도 돼요. 해결해야 할 실제 문제와 반복해서 같은 답을 찾는 시간을 구분하는 데 써 보세요.

CareOps가 만든 개인 메모 양식이에요. 추가 읽기: NHS Every Mind Matters의 걱정 다루기 안내.

https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/tackling-your-worries/

무료 웹 도구: https://careops.kr/tools/worry-sorter